令和　2年　6月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		おやつ	栄養価（幼児の栄養価）	
1 15 29 月	ポークカレーライス （完了：メダイの塩焼き） ①⑮金時豆の甘煮 ㉙大豆と昆布の煮物 甘酢和え すまし汁	 ★ ★ ★	精白米　油 ごま　じゃがいも 小麦粉 黒糖 三温糖 バター	★ ★ 	牛乳 豚肉 ①⑮金時豆㉙大豆 乳児：メダイ ㉙卵 ㉙昆布	たまねぎ　えのき にんじん　コーン にんにく きゃべつ きゅうり 小松菜	①⑮がんづき （岩手県） ㉙ココア蒸しパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 622 kcal たんぱく質①⑮ 18.4 g たんぱく質㉙ 20.8 g 脂質①⑮ 13.6 g 脂質㉙ 17.9 g 食塩相当量 1.6 g	
2 16 30 火	②⑯ご飯 ②⑯鶏肉とこんにゃくの煮物 （乳児：鶏肉の煮物） ㉚夕焼けご飯 ㉚鶏肉と大根のさっぱり煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	 ★ 	精白米 三温糖 ごま油 こんにゃく 幼：クラッカー 乳：食パン ㉚グラニュー糖	★ 	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 ㉚ゼラチン ②⑯わかめ ②⑯寒天	ブロッコリー　㉚かぼちゃ もやし　㉚ぶどう飲料 にんじん　㉚メロン しめじ みかん缶 ㉚だいこん ㉚しょうが	②⑯牛乳寒天 （乳：トースト、幼：クラッカー付） ㉚おたのしみおやつ あじさいゼリー （乳：トースト、幼：クラッカー付） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ②⑯ 523 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ㉚ 528 kcal たんぱく質②⑯ 25.4 g たんぱく質㉚ 26.1 g 脂質②⑯ 12.4 g 脂質㉚ 11.5 g 食塩相当量 1.6 g	
3 17 水	ご飯 かじきのマヨネーズ焼き ｽﾞｯｷｰﾆときのこのソテー スープ	 ★ ★ 	精白米 バター うどん マヨネーズ ごま油	★ ★ 	牛乳 かじき ベーコン 卵 わかめ	ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶　トマト たまねぎ　しめじ パセリ　にんにく ズッキーニ　レタス ねぎ　にんじん エリンギ	塩わかめうどん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.7 g	
4 18 木	ご飯 豚玉炒め 切り干し大根の和え物 味噌汁		精白米　片栗粉 三温糖 さつまいも ごま油 油	★ ★	牛乳 豚肉 卵	たまねぎ　まいたけ きゅうり　しめじ 切り干し大根　えのき にんじん かぶ	和風きのこおにぎり 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 609 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.6 g	
5 19 金	梅干しご飯 あじの蒲焼き かぼちゃの甘煮 味噌汁	 ★ ★	精白米　乳：苺ジャム 三温糖 食パン 麩 片栗粉 油	★ 	牛乳 かつお節 あじ 豚肉 油揚げ	梅干し　幼：トマト缶 かぼちゃ　幼：パセリ にんじん いんげん しょうが たまねぎ	メキシカントースト 乳児：苺ジャムトースト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.2 g	
6 20 土	小松菜の和風スパゲッティ きゅうりとみかんのサラダ 0、1歳スープ付	 ★ ★	三温糖　乳：じゃがいも スパゲッティ 油 ねりごま　オリーブ油	★ 	牛乳 豚肉 豆乳 ゼラチン	小松菜　きゅうり しめじ　みかん缶 にんじん にんにく	黒ごま豆乳プリン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 500 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.2 g	
8 22 月	ご飯 すずきのみぞれ煮 じゃが芋とツナの煮物 味噌汁	 ★ ★ ★	精白米 三温糖 じゃがいも スパゲッティ 小麦 バター	★ 	牛乳 すずき ツナ 豆腐 豚肉	だいこん たまねぎ ほうれん草 まいたけ にんじん ピーマン	インディアンスパゲッティ 乳児：クリームスパゲッティ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 575 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.5 g	
9 23 火	わかめご飯 鶏肉のごまだれ焼き いんげんとひじきの和え物 味噌汁	 ★ 	精白米　さつまいも 三温糖 ごま マヨネーズ 油 ながいも	★ 	牛乳 鶏肉 きな粉 わかめ ひじき	だいこん きゃべつ いんげん ねぎ なす	大学きなこ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.3 g	
10 24 水	ご飯 かれいの中華蒸し 豆腐とﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾄﾛﾐ炒め にら玉スープ		精白米 三温糖 片栗粉 ごま油	★ ★ 	牛乳 かれい 豆腐 卵 豚肉	ねぎ　小葱 しょうが　しょうが チンゲン菜 にんじん しめじ にら	豚肉のしょうが煮おにぎり 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 1.7 g	
11 25 木	ご飯 厚揚げの豚すき煮 小松菜のじゃこ和え 味噌汁	 ★ ★ ★	精白米　三温糖 バター しらたき さつまいも ロールパン 完了：食パン	★ 	牛乳 豚肉 厚揚げ しらす ささげ	ねぎ もやし 小松菜 にんじん キャベツ 水菜	あんバターロールサンド 完了：あんバタートースト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.7 g	
12 26 金	ご飯 鶏塩唐揚げ 梅和え すまし汁	 ★ ★	精白米　じゃがいも 三温糖 油 片栗粉 バター 小麦粉	★ ★ 	牛乳 鶏肉 かつお節 おから 卵	しょうが　大根 にんにく　エリンギ キャベツ きゅうり にんじん 梅干し	おから味噌パウンドケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal たんぱく質 20.9 kcal 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.0 g	
13 27 土	ソース焼きそば ごぼうのごまドレサラダ 0、1歳スープ付	 ★ ★ ★	三温糖　マヨネーズ すりごま　油 中華麺　乳：じゃがいも 小麦粉	★ 	牛乳　青のり 豚肉 ツナ 豆乳	たまねぎ　ごぼう にんじん　きゅうり キャベツ もやし	豆乳ホットケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 1.6 g	

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。

・0、1歳はおやつにスープがつきます。（おやつがラーメン、うどんの日はつきません。）
・0、1、2歳はおやつに果物がつきます。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。